

**ACA
DE
MY**

BERUF
GELD
CHANCEN

**»Kein
Job
sollte
weh-
tun«**



Unzufrieden
im Beruf?
Coachin
Ragnhild
Struss
empfiehlt, den
Arbeitsplatz
mit »Job
Crafting« zu
verändern. Wie
das funktioniert
und was es
bringt, erklärt
sie hier

F

Frau Struss, Menschen, die in ihrem Job unglücklich sind, raten Sie, es mit „Job Crafting“ zu versuchen. Worum geht's dabei?

RAGNHILD STRUSS: Beim Job Crafting geht man davon aus, dass jede und jeder aktiv auf seinen bestehenden Job einwirken kann. Sprich: Dass wir alle in unserem Alltag kleine Stellschrauben bedienen können, um die Passung von Person, Organisation und Arbeit zu erhöhen und so eine höhere Arbeitszufriedenheit herzustellen.

Also nicht gleich kündigen, sondern erst mal schauen, wie man die Situation selbst verbessern kann?

Absolut. Viele, die ihr Job gerade nervt, haben ja das Gefühl, dass nur ein Neuanfang in einem anderen Unternehmen oder in einem neuen Beruf die Lösung sein könnte, um wieder zufrieden und kraftvoll zu sein. Das muss aber gar nicht der Fall sein. Beim Job Crafting nutzt man das Gestaltungspotenzial in der bestehenden Situation aus und wirkt so selbst auf die Umstände ein, in denen man sich gerade befindet.

Ich finde das gar nicht so einfach. Denn damit ich in meinem aktuellen Job Forderungen stelle oder Dinge ändere, muss ich ja erst mal den Anspruch haben, mich bei meiner Arbeit überhaupt wohlfühlen. Nach meinem Empfinden gestehen sich das viele aber gar nicht zu.

Es gibt tatsächlich gleich auf zwei Ebenen Glaubenssätze, die hinderlich sein können, wenn es darum geht, sich die Freiheit zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Präferenzen im Job auch zu erfüllen. Zum einen haben gerade Frauen über 50 oft keine besonders hohe berufliche Meinung von sich selbst. Im Sinne von: „Ach, in dem Alter will mich eh keiner mehr.“ Das macht es natürlich schwerer, der eigenen Arbeitsidentität auf die Schliche zu kommen. Zum anderen kann einem auch der eigene Blick auf die Job-Umgebung im Weg stehen. Wenn man etwa der Überzeugung ist, dass Arbeit ohnehin immer nervig ist oder man von Vorgesetzten sowieso nichts Gutes

erwarten sollte. Das kann durchaus verhindern, dass man die eigene Freiheit spürt und sich auch die Erlaubnis gibt, die Umstände so zu gestalten, dass sie dem eigenen Ich entsprechen.

Es geht also darum, erst mal sich selbst und die Situation authentisch wahrzunehmen?

Genau. Denn nur, wenn ich meine Bedürfnisse kenne, weiß, wo meine Grenzen liegen, kann ich auch gegenüber meinen Arbeitgebenden oder Kolleg*innen klar formulieren, was ich brauche, was ich mir wünsche – und was ich auf der anderen Seite auch bereit bin zu geben. Deshalb hat Job Crafting ganz viel mit Eigenverantwortung zu tun.

Das klingt fast ein bisschen, als wären die, die im Job unglücklich sind, selbst schuld, weil sie sich nicht ändern oder genügend anpassen.

Das wäre die falsche Interpretation. Eigenverantwortung bedeutet, dass ich die Fähigkeit habe, auf die Umstände, in denen ich mich befinde, eine Antwort für mich zu finden. Und natürlich kann das auch bedeuten, dass sich die Umstände ändern müssen. Um zu wissen, welche Bedingungen mir ganz konkret nicht guttun, muss ich aber erst mal meine Bedürfnisse, meine Präferenzen, meine Stärken, meine Fähigkeiten, meine beruflichen Kompetenzen, meine Vision und meine Sehnsüchte so detailliert unter die Lupe nehmen, dass ich erkennen kann, wo genau es hier keine Passung gibt.

In Ihrem aktuellen Buch* zu diesem Thema schreiben Sie, dass Job Crafting mit einer Standortanalyse starten sollte. Ist das mit diesem Blick nach innen gemeint?

Die Standortanalyse findet noch davor statt: Am Anfang sollte man sich nämlich die Interdependenzen der unterschiedlichen Lebensbereiche genau anschauen. In meine Beratung kommen viele Frauen, die ihr diffuses Gefühl der Unzufriedenheit vorschnell auf den Job projizieren. Das ist verständlich, im Job haben wir eine große Kontrollillusion. Doch manchmal liegt die Quelle der Unzufriedenheit gar nicht dort, sondern vielleicht im Privaten. Oder die Werteorientierung hat sich im Laufe des Lebens stark verändert, wodurch man andere Erwartungen an den Job hat als zu Beginn der Karriere. All das sind unbewusste Prozesse, die man sich aber bewusst machen sollte, um das Problem bei der Wurzel zu packen.

Und danach kommt der Blick nach innen?

Richtig. Und wenn wir hier mehr Klarheit haben, schauen wir nach außen. Hier ➤

Interview: Julia Schmidt-Jortzig



Rat und Tat

Ragnild Struss ist Gründerin und Partnerin der Berufs- und Karriereberatung Struss & Claussen Personal Development. Sie begleitet seit 20 Jahren Menschen auf ihrem Berufsweg. *Ihr neues Buch heißt: „Wie Sie mit Job Crafting Ihre Arbeit wieder lieben lernen (200 S., 25 Euro, Gabal)

ermutige ich meine Klient*innen in der Regel, sich einen Job vorzustellen, der komplett zu ihnen passen würde: Wenn Geld kein einschränkender Faktor wäre, einem die Meinung anderer egal wäre, man keine Angst hätte – was würde man machen? So kann man sich eine Referenzgröße schaffen für das, was man in den bestehenden Umständen gern ändern würde. Als Nächstes definiert man diesen Traumjob genauer: Welchen Aufgaben würde ich mich widmen? In welchem Unternehmen würde ich arbeiten, in welcher Position? Wie viel würde ich arbeiten und wo?

Und dann?

Dann folgt der Blick nach vorn. Nehmen wir an, Sie haben als Lehrerin festgestellt, dass Sie Ihren Job eigentlich mögen, es Sie aber sehr stört, dass just die Unterrichtsvorbereitung, die Ihnen am meisten Spaß macht, aus Zeitmangel oft außen vor bleibt. Dann könnten Sie versuchen, sich gezielt Freiräume dafür zu schaffen. Gibt es Zeitmanagement-Tools, die Ihnen dabei helfen könnten? Könnte Ihre Führungskraft Aufgaben neu verteilen und Ihnen so mehr Raum geben? Oft sorgen schon Kleinigkeiten für große Veränderungen. Einer Klientin hat etwa das Essen in der Kantine regelmäßig die Laune verdorben. Heute nimmt sie sich selbst etwas mit. Das half sehr. Oder die Frage, ob der Arbeitsplatz ruhig genug ist oder

ob ich mich in meiner Arbeitskleidung wohlfühle. All das sind Dinge, die oft nicht bewusst wahrgenommen werden, aber einen großen Effekt haben.

Dazu gehören meiner Erfahrung nach auch so Kaffeeküchen-Gespräche, wo man sich immer nur trifft, um über andere zu lästern. Das macht auch was mit einem.

Sicher. Weil hier die Frage berührt wird, wie stark ich auch bei der Arbeit mit meinen eigenen Werten in Kontakt sein kann. Wenn mir zum Beispiel Aufrichtigkeit sehr wichtig ist, kann mich so eine Situation schon sehr belasten.

Welche Stellschraube könnte man hier drehen?

Man könnte zum Beispiel in die Küche gehen und sagen: „Wisst ihr was? Für mich ist das nicht schön,

»Viele denken ja, kündigen sei die einzige Lösung. Das muss aber nicht sein«

dieses Reden hinterm Rücken. Ich würde mir eine Kultur wünschen, in der wir uns gegenseitig unterstützen und unsere Andersartigkeit akzeptieren. Denn auch ich fühle mich nur aufgehoben, wenn ich das Vertrauen haben kann, dass ihr euch nicht über mich den Mund zerreißt, sobald ich die Küche verlasse.“ Das ist natürlich eine Konfrontationstherapie, aber letztlich spricht es die Sehnsüchte von allen an, nämlich in Frieden und Integrität leben zu können. Die Qualität unserer Beziehungen beeinflusst selbstverständlich Arbeitsqualität und innere Zufriedenheit.

Und was mache ich, wenn alles Drehen an den Stellschrauben nichts bringt? Woran merke ich, dass ich doch lieber gehen sollte?

Zum einen finde ich es wichtig, ins Job Crafting nicht einzusteigen, wenn man mit seinen Kräften total am Ende ist. Dann sollte man tatsächlich lieber erst mal einen Cut machen, sich eventuell auch ärztlich oder therapeutisch begleiten und krankschreiben lassen. Und wenn ich dann am Ende des Job-Crafting-Prozesses feststelle, dass das, was ich möchte, in diesem Unternehmen einfach nicht möglich ist, wenn ich vielleicht auch schon mit Entscheidungsträger*innen gesprochen habe und immer auf Ablehnung gestoßen bin, dann bleibt tatsächlich nur das Gehen übrig. Das gilt auch für den Fall, dass ich schon einige Stellschrauben gedreht habe, aber immer noch nicht zufrieden bin. Dann ist es definitiv sinnvoll, über einen Wechsel oder eine berufliche Neuorientierung nachzudenken. Kein Job sollte wehtun. Er muss uns nicht hundertprozentig glücklich machen. Aber er sollte die Erwartungen, die ich an ihn habe, erfüllen. Das ist das Recht von uns allen.



Noch mehr gute Gespräche

Die Langfassung des Interviews können Sie in der Folge „Mach doch, was du willst. Wir wir uns den Job schaffen, den wir wirklich wollen“ von „Meno an mich“ hören. Der BRIGITTE-Podcast aus der Lebensmitte mit Julia Schmidt-Jorzig (I.) und Diana Helfrich bringt jede Woche eine neue Folge mit Expertinnen aus Medizin, Psychologie und Gesellschaft.

Zur beschriebenen Podcast-Folge von „Meno an mich“ gelangen Sie über diesen QR-Code

